

# ほけんだより 1月

令和8年1月9日  
板橋区立高島第三小学校  
校長 丸山 悅子

新しい1年が始まりました。みなさんは、気持ちよく新年を迎えられましたか？まだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人にオススメなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く深呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ。

## 1月 身体計測の予定

13日(火)	1. 2年生	体育着着用・髪の毛は頭頂部で結ばないでください。
14日(水)	3. 4年生	
15日(木)	5. 6年生	



咳やくしゃみの飛沫が人にかかるないようにしよう。でも、手で口や鼻をふさぐと、手にウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心。

## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

- 1日30分を目安に日光を意識的に浴びる
- ようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間
- ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に
- 浴びるのがオススメです。



## かぜとインフルエンザのちがい

	かぜ	インフルエンザ
ウイルス	ライノウイルス、アデノウイルス、RSウイルスなど	インフルエンザウイルス
症状の進み方	ゆるやか	急激
発熱	37~38°C未満	38°C以上の高熱
主な症状	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛みなど	左の「かぜ」の症状に加えて、足腰の関節に強い痛み、だるさ、寒気など
治るまで	数日(一定ではない)	7~10日くらい(症状が出てから5日たち、熱が下がってから2日過ぎるまでは登校停止)

